

Professionella relationer

Stress Management

På plats

Ansiedad. Preocupación. Estrés

Vad du kommer att lära dig

Todas estas son reacciones normales ante el actual estado de la Nueva Realidad Laboral, en que debemos lograr más resultados, en menos tiempo, con menos recursos y con mayor calidad, para seguir manteniendo nuestro servicio en estado competitivo.

Varför du behöver lära dig det

Durante este workshop los participantes examinarán su actividad profesional y el comportamiento de su entorno para identificar dónde se origina el estrés y el impacto que está teniendo en ellos.

Hur det kommer att hjälpa dig

Los participantes serán más hábiles para:

- Identificar los tipos de estrés que existen
- Reconocer las causas de estrés en su tarea diaria
- Repasar los Principios de Dale Carnegie sobre el manejo del estrés y las preocupaciones.
- Aprender otros métodos y crear un plan para tratar el estrés y mantener una vida balanceada